

けろ

物、海藻類の10食品群を
食べることで「

「畑の肉」と呼ばれる大豆でさえ、必須アミノ酸は肉ほど整っておらず、タンパク質利用率は肉に劣るといふ。その結果、肉食は、糖尿病、抑うつ症状・認知症、心筋梗塞、脳卒中、貧血、圧迫骨折、脊柱管狭窄症、熱中症など、食材を毎日取ると、自らのリスクを下げてくれると、食事の質が高まることとが実証済みである。プ

ムに乗り炭水化物を制限している中高年は、健康なのではないかと？
「国内外の研究で、血液中のコレステロール値を下げる」と心臓病の死亡率

「とくに重要なのは肉です。肉は良質のタンパク質と、すぐにエネルギーに転換できる飽和脂肪酸が同時に取れる優良な食品です。体内のタンパク質は20種類のアミノ酸が結合しています。このうち9種類が必須アミノ酸

で、体内では合成できません。肉はそれらをすべて取れる利点もあります。

しかし、肉食はコレステロール値を上げ、不健康なものではないか？

「国内外の研究で、血液中のコレステロール値を下げる」と心臓病の死亡率

「国内外の研究で、血液中のコレステロール値を下げる」と心臓病の死亡率

これで？物忘れは怖くない

年齢とともに増える物忘れ。親の物忘れが増えたと思ったら、認知症だったという例も多い。そこで気になるのは、認知症は遺伝するかどうかだ。くどうちあき脳神経外科クリニック・工藤千秋院長に聞いた。

「認知症の遺伝性については、まだ完全に解明されていません。わかっているのは、『アポE4』という遺伝子を持っている人はアルツハイマーの発症率が高いということです」。認知症にはアルツハイマー型、脳血管障害型、レビー小体型、前頭側頭型の4タイプがあるが、全体の6割を占めるのがアルツハイマー型だ。アルツハイマー型認知症は、原因不明でいまだ根本的な治療法が確立されていない。その発症率が、アポE4を持つ人は3〜8倍高いというのだ。この遺伝子の有無は、検査キットなどで簡単に調べら

親の認知症は遺伝する？

「ただ、アルツハイマーの治療法がない今、アポE4があると知ったところで、思い悩むだけになりかねません。うつ病になってしまいう人もいるので、安易に調べるべきではないと思います」（工藤院長）
肝心なのは、アポE4を持っているからといって、必ずアルツハイマーになるわけではないことだ。また、アルツハイマー病の家族がいるからといって、必ず遺伝するわけではないことも知っておきたい。

現在、アルツハイマー病の治療には進行を抑制する薬が使われている。眞田クリニク・眞田祥一院長は、「あくまで経験上の感触」としてこう言う。

「アポE4を持つアルツハイマー予備群の人が、発症前からアルツハイマーの薬を飲み続けていると、発症しづらくなります」

これが証明されれば、遺伝子検査をする意味がある。今後の研究に期待したい。
(ライター・伊藤あゆみ)

気になる新刊

子どもの病気常識のウン

松永 正訓著

19年間、大病院の小児外科で手術や抗がん剤治療に携わり、11年前から小児クリニクの院長になったという著者が小児医療の「常識」に問題提起した本。例えば「早く

風邪薬を飲むと、早く効くよ
うな印象があるが、本当なのか？」という疑問に、「人類は風邪ウイルスを退治できない」と断言し、「風邪がひどくならないうちにクリニックを受診すれば、早く風邪が治るといのはウン」と教えてくれる。それどころか、過去の風邪薬の中には無効な成分や危険な成分が含まれていたというから驚きだ。
ほかに「アトピー性皮膚炎にステロイドは危ないのか？」「モーチョーは簡単な病気なのか？」など親が陥りやすい誤解や思い込みを正確な医学知識で解いてくれる。
(中公新書ラクレ 84)



子どもの病気常識
松永正訓
薬に効く邪に効く薬なんてない！
風邪に効く薬なんてない！
風邪に効く薬なんてない！

は1割)。
患者数のピーク(60〜70代)と、患者一人当たりの処方量のピーク(50代)に、と、人工透析が必要になり
と呼ばれる症状が表れ、最悪は足の切断です。また腎臓が侵されて腎不全に陥る
合併症は糖尿病の期間が長いほど出やすく、悪化しやすいといわれています。
そのため現役世代の患者には、高齢者より厳しい血糖値管理が求められるのです。忙しい40代や50代には、食事と生活習慣の改善を求めるよりも、クスリで抑え込むほうが簡単、ということもあるのかもしれない。
（長浜バイオ大学医療情報